

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЗНАНИЙ ПО  
ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 345 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,  
психолого–педагогического факультета  
Коровиной Софьи Николаевны

Научный руководитель:

доцент кафедры безопасности жизнедеятельности,  
кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_

(подпись, дата)

Н.А.Медведева

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности,  
кандидат педагогических наук,

доцент \_\_\_\_\_

(подпись, дата)

О.В. Бессчётнова

**Балашов 2021**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Насущность выбранной темы заключается в том, что современный мир невозможно представить без компьютеров, смартфонов, планшетов и иной цифровой техники. Когда человек проводит слишком много времени в Сети, то это может вызвать привыкание, стать зависимостью. Интернет-зависимость уже успела получить название «чума XXI века» и распространяется по всему миру.

Весьма мало работ уделяется проблеме интернет-зависимости в подростковой среде. Теоретические положения нашего исследования основываются на представлениях А. Голдберга, А. Е. Войскунского, А. Ю. Егорова, А. Е. Жичкиной, Ц. П. Короленко, К. Янг и других специалистов, о таких последствиях применения компьютерных технологий, как интернет-зависимость. В качестве источников были также использованы электронные сайты и средства массовой информации, посвящённые данной проблеме. Научная новизна исследования определяется недостаточной разработанностью в социально-психологической литературе данной проблемы.

**Целью работы** является выявление интернет-зависимости у подростков и разработка комплекса мероприятий по её профилактике.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс в образовательной организации.

**Предмет исследования** – процесс совершенствования у обучающихся знаний по интернет-зависимости во внеучебное время.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить особенности интернет-зависимости у подростков.
2. Подобрать диагностический инструментарий для выявления интернет-зависимости у обучающихся.
3. Разработать и апробировать комплекс внеклассных мероприятий, направленных на профилактику интернет-зависимости у обучающихся.

### **Методы исследования:**

– теоретические: изучение научной литературы по вопросу интернет-

зависимости обучающихся, анализ специальной литературы;

- эмпирические: анкетирование, педагогическое моделирование;
- методы математико-статистической обработки данных.

**Структура работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 21 наименований, и приложения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты проблемы интернет-зависимости у подростков»** рассматривается интернет-зависимость как проблема современной молодёжи, анализируется деятельность образовательной организации по профилактике интернет-зависимости среди обучающихся, характеризуются психологические особенности подростков.

Термин «интернет-зависимость» ввёл в 1996 г. американский психиатр А. Голдберг, объясняющий этот феномен как «снижение социальной и профессиональной деятельности из-за использования интернета», «фантазий и мечты об Интернете», «намеренное и ненамеренное печатное движение пальцами». Чаще всего, она порождается общественной неприспособленностью, что проявляется в неудачности подростка в жизни и высокой уязвимости к ущемлениям реального социального мира, а также его неумелостью контактировать с людьми. Вот почему такой ребёнок удобно и уютно чувствует себя только в виртуальной действительности.

В основном профилактическая работа с подростками в общеобразовательных организациях носит предупреждающий характер и заключается в том, чтобы любой обучающийся осознал, что только он отвечает за собственное здоровье, знал сущность и последствия информационной зависимости, а также причины её формирования. Поэтому, актуализация качественно новых угроз безопасности обучающихся, а также отсутствие или недостаток педагогических условий обеспечения информационной защиты обучающихся в системе образования говорит о необходимости введения в учебный процесс методик профилактики

информационной зависимости обучающихся.

На поведение и формирование личности, а так же отношения к внешнему миру влияют психологические особенности подростков. Из чего следует, что данный возраст уязвим к различным зависимостям, в том числе к интернет-зависимости.

**Во второй главе «Профилактика интернет-зависимости обучающихся во внеучебное время»** представлено исследование на выявление интернет-зависимости с 20 добровольцами обучающимися 8-х классов МАОУ «СОШ №6 г. Балашова Саратовской области им. Крылова И.В.». Им было предложено ответить на:

1. Тест Т. А. Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коньгиной И. А.).

2. Тест на определение зависимости от гаджетов у детей, разработан психологом, семейным консультантом г. Ставрополя Пименовой Софьей.

3. Тест на выявление Интернет–зависимости, разработан исследователями Новосибирского государственного технического университета.

Результаты теста на выявление игровой зависимости показали, что из 100 % опрошенных 60 % человек являются обычными пользователями сети Интернет, а 40 % человек обладают проблемами, связанными с увлечением Интернетом. Для последних существует угроза привыкания к глобальной Сети Интернет.

Результаты теста на определение зависимости от гаджетов показали, что из 100 % испытуемых у 80 % человек нет поводов для беспокойства, а у 20 % есть тенденция к зависимости, для них существует угроза привыкания к современным техническим устройствам. Конкретной зависимости от гаджетов ни у кого не наблюдается.

Результаты теста на выявление интернет-зависимости показал, что из 100 % опрошенных у 40 % подростков минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения, а у 60 % человек есть склонность к

возникновению такого поведения. Сформированная и устойчивая интернет-зависимость ни у кого не наблюдается. Однако на настоящий момент зависимость только начинает развиваться в связи с повсеместным распространением Интернета и смартфонов, позволяющих осуществить выход в Сеть. Из этого следует, что необходимо вести профилактическую работу по снижению уровня интернет-зависимости у обучающихся.

Исходя из полученных данных, нами был разработан комплекс внеклассных мероприятий, направленный на профилактику интернет-зависимости, обучение обучающихся способам рационального использования Сети Интернет, путём привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде.

Задачи комплекса:

- формирование информированности обучающихся о рациональной работе в Сети Интернет;
- знакомство с правилами безопасной и рациональной работы в Сети Интернет;
- разработка практических рекомендаций для педагогов и родителей обучающихся по профилактике интернет-зависимости.

Комплекс мероприятий имеет определённую структуру, в которую входят содержание тем и ожидаемые результаты. Он рассчитан на возрастную категорию 5–9 классов. Реализовывался в период прохождения педагогической практики 2 (6 недель), с сентября по октябрь 2020 года. График проведения один раз в неделю в рамках классного часа. В нём предусмотрены формы и методы обучения в соответствии с возрастными особенностями обучающихся среднего звена: словесный, (дискуссия, рассказ), видеометод, наглядный (демонстрация), практический частично–поисковый, проблемный метод мотивации интереса, интерактивная форма обучения (обмен мнениями, информацией).

В ходе реализации комплекса мероприятий, в форме классных часов, были проведены следующие темы:

Тема 1. Влияние компьютера на здоровье человека и правила поведения работы за компьютером.

Тема 2. Жизнь виртуальная и реальная.

Тема 3. Интернет – за и против.

Тема 4. Безопасный интернет.

Тема 5. Компьютер и я.

Тема 6. Игромания – опасная болезнь.

Содержательная часть и объем тем может определяться индивидуально, в зависимости от потребностей конкретной общеобразовательной организации и обучающихся. Системный подход в решении задач построения в образовательной организации безопасной среды для доступа к Сети Интернет обеспечит потребность учителя в постоянном повышении уровня своей квалификации и профессионализма по данному вопросу, поможет родителям грамотно организовать информационное пространство ребёнка в семье.

Чтобы помочь детям и подросткам избежать развития интернет-зависимости необходима совместная работа образовательной организации и семьи. Как со стороны образовательной организации, так и со стороны родителей необходимо предоставлять альтернативные интересные варианты времяпрепровождения обучающихся. Примеры удачного педагогического опыта могут служить «Мандариновая вечеринка», «Путь героя» и др.

На основании досуговых объединений можно организовать творческие группы, микрокружки, к примеру: студии эстетического цикла; объединения художественного слова; самодеятельные театральные труппы, в том числе кукольные театры; ИЗО-студии; музыкальные и хоровые коллективы, в том числе хореографические студии; кружки эстетики быта; спортивные и туристические секции.

Со стороны родителей главным инструментом профилактики у подростков интернет-зависимости считается искренняя заинтересованность проблемами и увлечениями своего ребёнка. При этом важно: постоянно показывать ребёнку свою любовь, уделять ему внимание ежедневно, говорить с

ним о его жизни и проблемах; найти вместе с подростком новое, интересное увлечение; начать вести более активный образ жизни: ходить вместе в спортзал, в спортивные секции, бассейн; выезжать на экскурсии и в походы туда, где нет компьютера; сформировать новую яркую и увлекательную модель повседневной жизнедеятельности вне игры. Главное – развитие заинтересованности и её реализации самими детьми и подростками.

Задача педагогов в связи с имеющимися рисками заключается в том, чтобы указать на эти риски, предупредить необдуманные действия, выработать у обучающихся навыки и умения критического отношения к получаемой в Интернете информации, воспитать культуру безопасного использования Сети Интернет. Кроме того, необходимо обратить внимание на гигиенические условия, которым следует придерживаться при работе с компьютером.

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами общего образования в структуру основной образовательной программы основного общего образования включена программа воспитания и социализации обучающихся, которая содержит такое направление, как формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. В рамках этой программы может осуществляться информационно-просветительская работа среди обучающихся, пропагандирующая важность владения навыками безопасной работы в Сети Интернет. В образовательных организациях следует проводить занятия для обучающихся согласно основам информационной безопасности («основы медиа-безопасности»); знакомить родителей с передовыми программно-техническими средствами (сетевыми фильтрами, программами «родительский контроль»), ограничивающими доступ детей и подростков к ресурсам Сети Интернет, несопоставимыми с задачами воспитания; осуществлять специальные мероприятия по вопросам информационной безопасности несовершеннолетних.

Сетевая безопасность подростков – трудная задача, поскольку об Интернете они знают зачастую больше, чем их родители. Тем не менее, участие взрослых тоже необходимо: беседовать с подростками об их друзьях в

Интернете и о том, чем они занимаются; интересоваться, какими чатами и досками объявлений пользуются подростки, и с кем они общаются; напоминать, какие опасности это может за собой повлечь и чем может обернуться; помочь подросткам защититься от спама, научить их не выдавать в Интернете своего электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры; обсудить с подростками азартные сетевые игры и связанный с ними риск.

После проведения комплекса внеклассных мероприятий по профилактике интернет-зависимости с обучающимися было проведено повторное исследование, по тем же тестам, что и до начала эксперимента.

Результаты тестов на выявление игровой зависимости, зависимости от гаджетов и интернет-зависимости показали, что из 100 % опрошенных 80 % человек являются обычными пользователями сети Интернет, а 20 % человек обладают проблемами, связанными с увлечением Интернетом. Сформированная и устойчивая игровая зависимость, гаджет-зависимость, интернет-зависимость ни у кого не наблюдается.

Таким образом, подводя итог проведённого исследования, необходимо сделать вывод о том, что разработанный нами комплекс мероприятий по профилактике интернет-зависимости является эффективной для обучающихся, так как результаты повторного исследования показали, что проблема интернет-зависимости снизилась.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате работы над темой исследования нами были изучены особенности развития интернет-зависимости у подростков. Её причинами чаще всего, является общественная неприспособленность, что проявляется неудачами в жизни подростка. Он формирует свой стиль поведения в Интернете, тем самым, компенсируя реальные проблемы виртуальной занятостью, начинает всё больше времени проводить за компьютером и/или планшетом, возвращение в реальность у зависимых становится кратковременной.

Для определения наличия интернет-зависимости у обучающихся 8-х



классов МАОУ «СОШ №6 г. Балашова Саратовской области им. Крылова И.В.», нами был подобран диагностический инструментарий, который включал:

1. Тест Т. А. Такера на выявление игровой зависимости.
2. Тест на определение зависимости от гаджетов у детей.
3. Тест на выявление интернет-зависимости.

Результаты анализа теста Т. А. Такера выявлен один интернет-зависимый подросток. Результаты тестирования на выявление гаджет-зависимости показали, что у 80 % испытуемых нет поводов для беспокойства, а у 20 % есть тенденция к зависимости, для них существует угроза привыкания к современным техническим устройствам. Конкретной зависимости от гаджетов ни у кого не наблюдается. Сформированная и устойчивая интернет-зависимость ни у кого не наблюдается. Однако на настоящий момент зависимость только начинает развиваться в связи с повсеместным распространением Интернета и смартфонов, позволяющих осуществить выход в Сеть. Это говорит о том, что необходимо проводить совместную работу родителей и образовательной организации для предотвращения грядущей проблемы.

По результатам исследования нами был разработан комплекс внеклассных мероприятий, состоящий из шести тем. Кроме этого, для педагогов и родителей были подобраны практические рекомендации по профилактике интернет-зависимости у обучающихся. Как со стороны образовательной организации, так и со стороны родителей необходимо предоставлять обучающимся альтернативные интересные варианты времяпрепровождения. С этой целью педагогами могут быть организованы различные мероприятия в рамках внеурочной деятельности после уроков или в каникулы. Для родителей главным инструментом профилактики у подростков интернет-зависимости является искренняя заинтересованность проблемами и увлечениями своего ребёнка.

Результаты повторного исследования показали, что сформированная и устойчивая игровая зависимость, гаджет-зависимость, интернет-зависимость ни у кого не наблюдается. Таким образом, можно предположить, что разработанный комплекс мероприятий для обучающихся по профилактике

интернет-зависимости является эффективным.

### **Список публикаций**

1. Коровина, С.Н. Выявление интернет-зависимости у подростков / С. Н. Коровина // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры / под ред. Л. В. Кашицыной. – Саратов: Саратовский источник, 2020. – С. 44-46.

2. Коровина, С. Н., Определения наличия интернет-зависимости у обучающихся // Актуальные проблемы охраны здоровья и безопасности детей : матер. Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. Д. В. Воробьева, Л. В. Кашицыной. — Саратов : Саратовский источник, 2019. — С. 168—172.

3. Коровина, С. Н. Организация мероприятий по профилактике интернет-зависимости обучающихся во внеучебное время / С. Н. Коровина // Сборник тезисов работ участников XVIII Всероссийского молодёжного конкурса научно-исследовательских и творческих работ по проблемам культурного наследия, экологии и безопасности жизнедеятельности «ЮНЭКО-2020», / Под ред. А. А. Румянцева, Е. А. Румянцевой. – М. : НС «ИНТЕГРАЦИЯ», 2020. - С. 309-310.

4. Коровина, С.Н. Программа профилактики интернет-зависимости у обучающихся / С. Н. Коровина // Актуальные вопросы развития научных исследований: теоретический и практический взгляд: сборник статей Национальной (Всероссийской) научно-практической конференции (22 декабря 2020г., г. Тюмень). / в 2 ч. Ч.2 – Уфа: OMEGA SCIENCE. 2020. – С. 148-150.